



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة ديالى  
كلية التربية الأساسية



# تأثير تمارينات بالأسلوب المركب في تطوير أهم القدرات البدنية الخاصة وقوة التصويب ودقته بكرة اليد للشباب

أطروحة مقدمة إلى مجلس كلية التربية الأساسية – جامعة  
ديالى وهي جزء من متطلبات نيل درجة دكتوراه  
فلسفة في علوم التربية الرياضية

من الطالب

عمار ظاهر منديل الدليمي

بإشراف

أ.د. ليث ابراهيم جاسم

## الباب الأول

1- التعريف بالبحث.

1-1 مقدمة البحث وأهميته.

2-1 مشكلة البحث.

3-1 هدفا البحث.

4-1 فروض البحث.

5-1 مجالات البحث.

1-5-1 المجال البشري.

2-5-1 المجال الزماني.

3-5-1 المجال المكاني.

## 1- التعريف بالبحث:

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته:

ان مجال التربية البدنية من المجالات التي شهدت تطورًا كبيرًا وعلى الأُسعدة كافة وظهر ذلك بوضوح من خلال المستويات المتقدمة التي وصلت إليها الاندية والمنتخبات الرياضية وكان هذا التطور نتيجة الاهتمام الكبير من ذوي الاختصاص واجراء البحوث والدراسات العلمية والتخطيط السليم والدعم المادي من لدن الحكومات، لغرض تحقيق أفضل النتائج وتحاول جاهدة البحث عن أهم النظريات والحقائق العلمية والبرامج المتطورة في مختلف المجالات ومن ضمنها المجال الرياضي.

وبعدّ تطور الانجاز وتحسينه هدف يسعى له كل من الرياضي والمدرّب وهذا التطور لا يكون الا من خلال الإعداد الجيد المبني على أسس علمية صحيحة والتي تساعد على تطوير البرامج التدريبية من خلال الاقتصاد بالجهد والوقت.

فمن الألعاب التي جلبت الاهتمام من حيث تمثيلها في المسابقات القارية والعالمية والاولمبية هي لعبة كرة اليد التي لها موقع متميز بين الألعاب الفرقيّة وان هذه اللعبة تحتاج الى قدرات بدنية عالية لكي يستطيع اللاعب مجاراة ظروف المباراة وتعد هذه القدرات العامل الرئيس في الأداء مما دفع الكثير من المختصين والباحثين الى تطوير هذه القدرات في مختلف الألعاب الرياضية وباستعمال الطرق التدريبية واساليبها المختلفة.

وتعد عملية اختيار الطريقة او الأسلوب التدريبي المناسب للمرحلة العمرية من أكثر الأمور المهمة الواجب اتباعها من قبل القائم بالعملية التدريبية و ان للطرق او الأساليب التدريبية دورًا مهمًا في تنفيذ التمرينات على وفق أسلوب فعال ومنظم والابتعاد عن العشوائية. لذا قام الباحث باستخدام الأسلوب المركب الذي يجمع بين تدريبات الانتقال وتدريبات البليومتر ك اللذين يعملان على تطوير القدرات البدنية وادخال هذا الأسلوب التدريبي ضمن تمرينات خاصة تستهدف تطوير القدرات البدنية والمهارية بكرة

اليدين للشباب. إذ إن "التدريب بالأسلوب المركب يمكن من خلاله تحقيق أقصى استفادة ممكنة من خلال تمرين البليومتريك بعد أداء تدريبات الانتقال الذي يماثله في نفس المجموعات العضلية. ويعرف التدريب بالأسلوب المركب على أنه طريقة تستخدم المقاومات الثقيلة والخفيفة بطريقة متباينة تهدف في النهاية إلى تحسين القدرة العضلية. ولا يتم استخدام تدريبات البليومتريك بهدف الاحماء لتدريبات الانتقال بل يتم استخدامها بين مجموعات الانتقال أو كجزء رئيس داخل تدريب مجموعة الانتقال وهذا ما يطلق عليه التدريب المركب الذي من خلاله يستطيع الرياضيون الحصول على أفضل النتائج لتدريبهم"<sup>(1)</sup>.

ومن هنا تكمن أهمية البحث في استثمار تمارين بأسلوب التدريب المركب لتطوير القدرات البدنية فضلاً عن تطوير قوة التصويب ودقته. كذلك استخدام الباحث هذه التمارين وفق أسلوب علمي وأتباع قواعد التدريب الرياضي من حيث الحجم والشدة والراحة والاعادة والتكرار للتمارين لتحقيق أقصى فائدة منها للوصول إلى الهدف منها " حيث أصبح هذا الأسلوب يستعمل على نطاق واسع في أوروبا الغربية في منتصف التسعينيات<sup>(2)</sup>، وذلك لكونه تدريب استراتيجي يدمج كلاً من تدريبات الانتقال وتدريبات البليومتريك وإن دمج تمرينين بتمرين واحد يجعل مفردات الحمل التدريبي المخصص تنفذ بوقت أقل وبكفاءة أكبر.

---

(1) ليث إبراهيم جاسم؛ الهدف التدريبي تحليل لبعض المفاهيم المعتمدة. ديالى: مطبعة جامعة ديالى، 2016، ص181.

(2) ليث إبراهيم جاسم؛ نفس المصدر، ص181.

## 2-1 مشكلة البحث

تعد لعبة كرة اليد من الالعاب التي يحتاج لاعبوها الى قدرات بدنية عالية وان الفريق الفائز في المباراة هو الفريق الذي يسجل أكثر عدد من الأهداف وان تسجيل هذه الأهداف غالباً ما تأتي من خلال قوة ودقة التصويب على المرمى ومن خلال خبرة الباحث ومتابعته للعديد من المباريات المحلية لاحظ ان هناك ضعفاً في مستوى اداء اللاعبين في قدراتهم البدنية والمهارية الخاصة باللعبة وهذا ما أكده المدربين عند مقابلتهم من قبل الباحث وان هذا الضعف يمكن ان يعود الى ضعف في الإعداد البدني لا سيما في القدرات البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد والتي تتعكس سلباً على اداء مهارات اللعبة بالفاعلية المطلوبة ومن المعلوم ان قوة ودقة التصويب كمهارة هجومية تعد الحاسمة في تسجيل الأهداف في اغلب الاحيان وبالتالي الفوز في المباراة ، مما دعى الباحث الى تسليط الضوء على هذه المشكلة بغية حلها بتطوير القدرات البدنية الخاصة باللعبة من خلال تمارينات خاصة بالتدريب المركب باعتباره اسلوباً تدريبياً يتميز بالكثافة التدريبية العالية والدقة والتنوع في استهداف العضلات العاملة خلال اداء المهارات الخاصة بلعبة كرة اليد في مساهمة متواضعة من قبل الباحث في رفد لعبة كرة اليد بما هو مفيد.

## 3-1 هدفا البحث:

1. إعداد تمارينات بالأسلوب المركب لتطوير أهم القدرات البدنية الخاصة وقوة التصويب و دقتة بكرة اليد للشباب.
2. التعرف إلى تأثير التمارينات الخاصة بالأسلوب المركب في تطور القدرات البدنية الخاصة وقوة التصويب و دقته بكرة اليد للشباب.

#### 4-1 فروض البحث:

1. وجود فروق معنوية بين الاختبارات (القبلي- البعدي) للمجموعة التجريبية في أهم القدرات البدنية الخاصة وقوة التصويب و دقته ولمصلحة الاختبارات البعدية.
2. وجود فروق معنوية بين الاختبارات (القبلي- البعدي) للمجموعة الضابطة في أهم القدرات البدنية الخاصة وقوة التصويب و دقته ولمصلحة الاختبارات البعدية.
3. وجود فروق معنوية بين الاختبارات البعدية لمجموعي البحث التجريبية والضابطة في القدرات البدنية الخاصة وقوة التصويب ودقته ولمصلحة المجموعة التجريبية.

#### 5-1 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبو نادي ديالى ونادي شهران لكرة اليد للشباب.
- 2-5-1 المجال الزمني: المدة من 10 / 9 / 2017 لغاية 28 / 2 / 2019
- 3-5-1 المجال المكاني: القاعة المغلقة لنادي ديالى لكرة اليد وقاعة المركز الأولمبي للرشاقة وبناء الاجسام في محافظة ديالى.

## Abstract

The game of handball is one of group sports, which requires physical and skillful abilities. In order for the player to follow the conditions of the game, he must have a high level of physical and professional skills to achieve a good result in the game. The complex method is one of the modern methods that combines all weight lifting trainings and plyometric trainings to develop of physical abilities, as well as the skill the power and accurate shooting in handball.

The importance of the dissertation is to invest in special exercises in the complex method and the aspects of this method to develop physical and skillful abilities especially for the age groups such as the youth group and through follow-up of local games the researcher noted the weakness of physical abilities and the strength and accuracy of shooting. The aim of this study is prepare special exercises by complex method to develop some physical abilities and the strength and accuracy of handball shooting for young, and to identify the effect of exercise in the complex method on the development of physical abilities and the strength and accuracy of shooting. The hypotheses of the research were represented by the existence of statistically significant differences between the pre-tests and post-test of the experimental and control groups and for the favour of the post-tests.

The researcher used the experimental method for being suitable with the nature of study with the experimental and control groups of the pre-tests and post-tests on a sample chosen deliberately. The number of the experimental group was (13 players) and (11 players) for the control group. The researcher conducted the pre-tests for the two groups in the abilities under research. Then the researcher-implemented exercises within complex method and after the completion of the exercise, the post-tests were carried out for the two groups. After the treatment of the results the researcher concluded that, the exercises in the complex method positively affected the development of physical abilities and the strength and accuracy of shooting for experimental group sample. The researcher recommends using this method because of its effective impact in developing physical abilities needed by handball players.